

**PERBEDAAN KEPERCAYAAN DIRI ANTARA REMAJA PUTRI
BERPOSTUR BODY FAT DENGAN BODY SLIM**

SKRIPSI



Diajukan Oleh:
SUNDARININGSIH
F 100 070 022

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2011**

**PERBEDAAN KEPERCAYAAN DIRI ANTARA REMAJA PUTRI
BERPSTUR BODY FAT DENGAN BODY SLIM**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi*



Diajukan Oleh:
SUNDARININGSIH
F 100 070 022

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2011**

**PERBEDAAN KEPERCAYAAN DIRI ANTARA REMAJA PUTRI
BERPOSTUR BODY FAT DENGAN BODY SLIM**

Yang diajukan oleh:

SUNDARININGSIH
F 100 070 022

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Utama

Drs. Soleh Amini Yahman, M.Si

Tanggal, 12 Oktober 2011

**PERBEDAAN KEPERCAYAAN DIRI ANTARA REMAJA PUTRI
BERPOSTUR BODY FAT DENGAN BODY SLIM**

Yang Diajukan Oleh:

SUNDARININGSIH
F 100 070 022

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal
3 November 2011
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Drs. Soleh Amini Yahman, M. Si

.....

Penguji Pendamping I

Drs. Mochammad Ngemron, MS

.....

Penguji Pendamping II

Drs. Mohammad Amir, M.Si

.....

Surakarta, 2011
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan

(Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si.,Psi)

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya. Surat pernyataan ini merupakan bentuk tanggung jawab moral saya sebagai penulis atau peneliti kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Yang Menyatakan,

Surakarta, 12 Oktober 2011

(SUNDARININGSIH)
F 100 070 022

MOTTO

“Persembahkan yang terbaik dari yang terbaik”

(Penulis)

“Memandang ke atas menjadikan semangat kita untuk maju, memandang ke bawah menjadikan kita orang yang senantiasa bersyukur ”

(Penulis)

“Ketika kita fokus pada hal yang salah dan bukan pada hal yang baik yang telah berjalan dalam hidup, kita sebenarnya menyalakan kesempatan untuk bahagia. Karena itu tersenyum, bahagia dan bersyukurlah”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya sederhana ini “teruntuk”:

- ❖ *Ayah dan Ibunda tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, terima kasih atas segala doa dan semangat yang tak ternilai harganya yang selalu menjadi motivasi bagi penulis.*
- ❖ *Kakak - kakak tercinta (Nur Aini, Trias, Agus) terima kasih atas keceriaan, doa dan dukungannya selama ini.*
- ❖ *Andry Setyo Wibowo, S.pd Terimakasih atas kesabaran, dukungan dan bantuan yang diberikan kepada penulis.*
- ❖ *Rekan-rekan Fakultas Psikologi Uninersitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2007, sukses untuk kita semua.*
- ❖ *Almamater tercinta UMS*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini dapat terwujud dan selesai dengan adanya bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung maka dari itu, dengan rendah hati penulis mengucapkan terima kasih yang begitu dalam kepada:

1. Bapak **Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si.**, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dan kesempatan untuk menyelesaikan penelitian ini.
2. Bapak **Drs. Soleh Amini Yahman, M.Si.**, selaku Dosen Pembimbing utama skripsi, yang telah berkenan meluangkan waktunya dengan ikhlas serta kesabarannya dalam membimbing dan memberi arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Bapak **Drs. Mochammad Ngemron, MS.**, selaku Dosen Penguji I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan saran dan arahan yang sangat penulis perlukan dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak **Drs. Mohammad Amir, M.Si.**, selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan dan arahan demi perbaikan skripsi ini.

5. Ibu **Dra. Zahrotul Uyun, M.Si.**, selaku Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan masukan dan arahan demi perbaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen beserta Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
7. Bapak **Suyono, S.H.,M.H.** selaku Kepala BAPEDA Kabupaten Sukoharjo yang telah memberikan ijin bagi penulis dalam melakukan penelitian.
8. Bapak **Suyatno** selaku Kepala Desa Gonilan yang telah memberikan ijin bagi penulis dalam melakukan penelitian.
9. Keluarga besar penulis, yang telah memberikan kasih sayang, dorongan dan harapan yang besar sehingga penulis semangat untuk menyelesaikan skripsi.
10. Rekan - rekan Fakultas Psikologi angkatan 2007, terima kasih atas kebersamaan dan dukungan kalian selama ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga skripsi ini jauh dari sempurna. Untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kebaikan laporan ini sangat penulis harapkan. Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang memerukannya.

Wassalamu'alaikum. Wr.Wb

Surakarta, 12 Oktober 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAKSI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kepercayaan Diri	10
1. Pengertian kepercayaan diri	10
2. Ciri - ciri kepercayaan diri.....	12
3. Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri	18
4. Faktor penyebab kurang percaya diri	23
5. Proses pembentukan kepercayaan diri	29
6. Aspek - aspek kepercayaan diri	31
B. Body Fat	33
1. Pengertian body fat	33
2. Faktor penyebab body fat	35
3. Kerugian dari body fat	42
C. Body Slim	44
1. Pengertian body slim.....	44

2. Faktor penyebab body slim	46
3. Kerugian body slim.....	49
D. Remaja	50
1. Pengertian remaja.....	50
2. Ciri - ciri masa remaja.....	53
3. Tugas perkembangan remaja	57
E Perbedaan Kepercayaan Diri antara Remaja Putri Berpostur Body Fat dengan Body Slim	60
F. Hipotesis	64
BAB III METODE PENELITIAN	65
A. Identifikasi Variabel Penelitian	65
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	65
C. Subjek Penelitian	69
1. Populasi	69
2. Sampel.....	70
3. Teknik Sampling.....	71
D. Alat Pengumpulan Data	72
E. Validitas dan Reliabilitas	78
1. Validitas.....	78
2. Reliabilitas.....	80
F. Metode Analisis Data	81
BAB IV. LAPORAN PENELITIAN.....	84
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	84
B. Persiapan Penelitian.....	86
Persiapan Alat Pengumpul Data.....	86
C. Pelaksanaan Penelitian.....	88
1. Penentuan Subjek Penelitian.....	88
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	89
3. Pelaksanaan Skoring.....	89
4. Penghitungan Validitas dan Reliabilitas	90
5. Penyusunan Skala Penelitian dengan Nomor Urut Baru...	91

D. Analisis Data Penelitian.....	92
E. Uji Asumsi.....	93
1. Uji Normalitas Sebaran.....	93
2. Uji Homogenitas.....	94
F. Analisi Data Uji Hipotesis	94
1. Uji Hipotesis.....	94
2. Rerata.....	94
G. Pembahasan.....	95
BAB V. PENUTUP.....	99
A. Kesimpulan.....	99
B. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN.....	105

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Ambang Batas IMT	45
Tabel 2. Kategori Ambang Batas IMT	68
Tabel 3. Kategori Ambang Batas IMT	69
Tabel 4. Blue Print Skala Kepercayaan Diri	76
Tabel 5. Blue Print Skala Kepercayaan Diri	88
Tabel 6. Butir Aitem Skala Kepercayaan Diri yang Sahih dan Gugur	91
Tabel 7. Butir Aitem Skala Kepercayaan Diri yang Valid.....	92

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A: Kerangka Skala.....	105
Lampiran B: Skala Penelitian.....	116
Lampiran C: Norma Kategorisasi.....	125

Abstraksi

PERBEDAAN KEPERCAYAAN DIRI ANTARA REMAJA PUTRI BERPOSTUR BODY FAT DENGAN BODY SLIM

Sundariningsih

F 100 070 022

Kepercayaan diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri serta kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya yang dapat dibentuk dengan proses belajar. Namun kepercayaan diri yang sangat berlebihan tidak selalu berarti sifat yang positif. Proses pembentukan kepercayaan diri mempunyai kaitan erat dengan pengenalan diri secara fisik. Konsep ini diawali dengan bagaimana individu mengenali dirinya, yang kemudian akan membawa individu untuk menilai fisiknya, apakah menerima atau menolaknya. Keadaan tersebut akan menyebabkan perasaan puas dan tidak puas serta kecewa sehingga mempengaruhi perkembangan mentalnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan kepercayaan diri antara remaja putri berpostur body fat dengan body slim. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa ada perbedaan kepercayaan diri antara remaja putri berpostur body fat dengan body slim, Semakin fat atau slim seseorang maka semakin besar kepercayaan diri yang dimiliki, atau sebaliknya semakin fat atau semakin slim seseorang maka kepercayaan diri yang dimiliki semakin rendah.

Teknik sampling yang digunakan dalam memperoleh sampel adalah Purposive Incidental Non Random Sampling dengan subjek sebanyak 120 orang dengan rincian 60 subjek berpostur fat dan 60 subjek berpostur body slim, pengambilan data dengan menggunakan try out terpakai. Alat ukur yang digunakan adalah skala kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan kepercayaan diri antara remaja putri berpostur body fat dengan body slim diperoleh hasil uji t antar A sebesar 1,258 dengan $p = 0,104$ ($p > 0,05$). Artinya hipotesis yang diajukan ditolak dengan kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan kepercayaan diri antara remaja putri berpostur body fat dan slim

Kata Kunci : Kepercayaan Diri.
: Postur tubuh (fat dan slim)